

保健だより 11月号

令和5年11月10日発行
松戸市立松戸高等学校 保健室

いよいよ寒さも本格的になり、今年も残すところ2ヶ月程となりました。陽が落ちる事がだんだん早くなってきていますが、今年にやり残したことはありませんか？まだ、達成できていない目標のある人は、残りの2ヶ月を有効活用してみてください。



いい姿勢で気分も前向きに



11月は、月の通り「いい〇〇」と言われています。今回ご紹介するのは「いい姿勢」についてです。最近朝、晩の寒暖差が激しく、今後はさらに厳しい寒さが続く事が予想され、筋肉も縮こまりやすく、猫背の姿勢になりやすくなります。また、日が沈む時間も早くなり、この時期は気分が落ち込みやすくなります。そのため、まずは姿勢を整えて、気分も前向きにして今月も元気に過ごしていきましょう！

○正しい姿勢の必要性

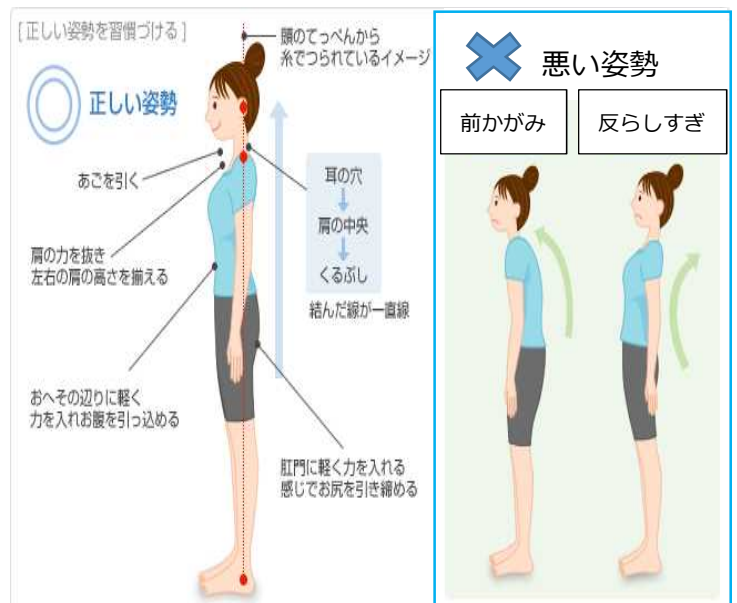
皆さんは普段から自分の姿勢について意識していますか？授業中、猫背となってしまういたり、足を組んでしまっていたりなどの悪い姿勢で過ごしていませんか？

悪い姿勢で過ごし続けてしまうと、下記の様な症状を引き起こしやすくなってしまいます。

- ① 背骨や首に負担が掛かる事による、肩こりや腰痛、頭痛の症状
- ② 内臓が圧迫されることによる、胃もたれや消化不良、内蔵機能の低下
- ③ 視力の低下
- ④ 脳への血流低下に伴い、疲れやすくなる・集中力が下がる

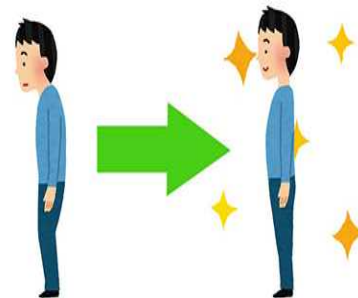
○正しい姿勢とは？

皆さんは正しい姿勢をご存知ですか？勉強する際やスマートフォンを見る際、右のイラストの様な悪い姿勢になっていませんか？背筋が伸びているからといって、正しい姿勢とは限りません。正しい姿勢とは、耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線となっているものを、良い姿勢と呼んでいます。



○姿勢を良くするとどんな良いことがあるの？

- ① 集中力が上がり、やる気が出て、気分も前向きになります。
- ② 身体のバランスが良くなり、運動能力も向上します！
- ③ 自律神経が整い、気持ちが落ち着きます。
- ④ 内臓の機能が良くなり、身体の不調を予防することができます



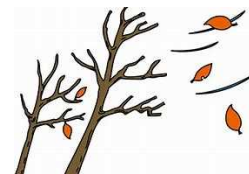
！！スマホの長時間の使用に要注意！！

スマホの長時間使用に伴う、ストレートネック(スマホ首)をご存知ですか？スマホを使用する際、顔が下向きになり、頭の重さで背中から首にかけて猫背となってしまう事が原因で、首の骨がまっすぐになってしまった状態の事をいいます。ストレートネックになると、首から肩にかけての筋肉に大きな負担がかかり、肩こりや、頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気や手足のしびれといった症状が出てきてしまうこともあります。

ストレートネックを予防するためにも、スマホの使用時間について考えつつ、前屈姿勢を避け、正しい姿勢を意識していきましょう。



乾燥から自分を守る



11月になり、そろそろ乾燥が気になり始める時期だと思います。さらに、強い寒さによって血行も悪くなるため、手荒れをはじめ、お肌に関するトラブルが増え始めてきます。特に、湿度は50%を下回ると皮膚の乾燥が始まるといわれているため、保湿を十分に行い予防していきましょう。今後、加湿用タオルを1クラスに2枚ずつ配布する予定のため、それらも是非活用してください。

○身体の内側、外側の両方から乾燥予防をしよう！

①身体の外側

- お風呂の温度は38度から42度を目安に、熱すぎないお湯がおすすめです。また、洗い過ぎや、身体をぬれたままにしておくことも避けましょう。
- 皮膚の油分を補うために、身体に合う保湿クリームを必要に応じて使用しましょう。
- 室内を加湿して乾燥を予防しましょう。

②身体の内側

- ビタミンA、B、Cやたんぱく質は乾燥を予防する食品といわれています。バランスの良い食事を心がけて、乾燥および感染対策を徹底して寒い冬を乗り切りましょう！